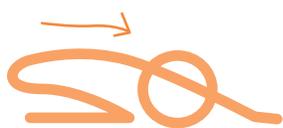
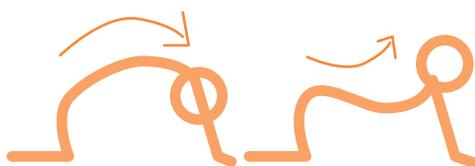


étirements de la tête aux pieds

Avec plus de 600 muscles dans votre corps, il est important que tu prennes les bonnes mesures pour maintenir tes muscles et les garder en bonne santé et forts. Réveille-toi chaque jour et donne à tes muscles l'attention qu'ils méritent avec ces étirements simples*.



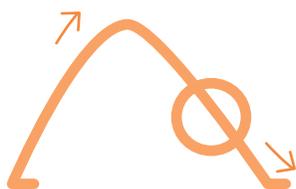
pose d'enfant



chat-vache



étirements
du cou



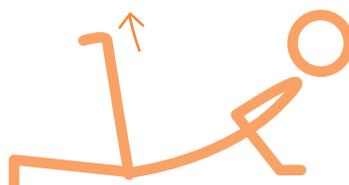
chien vers le bas



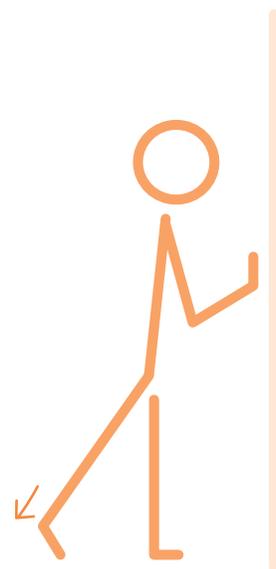
étirement des ischio-jambiers



cobra



étirement du quadriceps



étirement du mollet

* Ce sont toutes des suggestions. S'il te plaît consulter ton médecin avant de commencer une activité physique.

m o u v e m e n t

peut faire des merveilles pour ton humeur.

Essaie de faire des mouvements réguliers
et légers dans ta journée.

J'ai parlé à mon équipe de soins de santé de l'exercice et elle m'a dit que je pouvais :

Étirements que je peux faire le matin :

Étirements que je peux faire le soir :

Mes objectifs de mise en forme sont :

Trois exercices que je peux faire dans ma journée pour atteindre mes objectifs :
(Sois précis sur où, quand et pour combien de temps.)

1.

2.

3.
